DOM I SZKOŁA

Rok V. Katowice, 7 stycznia 1934 r. Nr. 1

Mężowie katoliccy na froncie organizacyjnym

Oczekiwanie odmiennego prawa stowarzyszeniowego dla stowarzyszeń, wchodzących w skład Akcji Katolickiej, odwlekło znacznie powstanie Związku Towarzystw Mężów Katolickich diec. śląskiej. Jako instytucje przygotowawcze i kierujące ruchem mężów katolickich diec. śląskiej, działają: Diecezj. Sekretarjat T. M. K. i jego Rada, z których inicjatywy odbyła się 19. XII. ub. roku druga konferencja informacyjno-opinjodawcza Rady z udziałem prezesów i delegatów większych, ruchliwszych i bliżej Katowic położonych T. M. K., na którą przybyło 40 mężów.

Konferencję zaszczycił swą obecnością i nader cennem przemówieniem **J. E. Ks. Biskup Adamski**; nadto przybyli na konferencję: **ks. Infułat Kasperlik, ks. kanclerz Bienek**, miły gość z Poznania, **ks. kanonik Adamski**, brat J. E. ks. Biskupa, dyrektor Zjednoczenia Młodzieży, **ks. dyr. Dr. Kominek, ks. Christoph, ks. red. Siemienik, ks. sekr. gen. Matuszek.**

Przewodniczył konferencji prezes Rady, **p. dyr. Śniehota.** Wyczerpujące sprawozdanie sekretarjatu mężów złożył **sekretarz gen. p. Sławiński.**

Przemówienie J. E. ks. Biskupa Adamskiego.

Wśród ogólnego skupienia i wielkiego zainteresowania zabrał głos J. E. ks. Biskup i w przeszło 40-minutowem przemówieniu przedstawił zebranym, **czego Kościół katolicki wymaga dziś od swoich wiernych?**

Koniecznością dzisiejszych czasów jest zrozumienie przez wszystkich czynnych katolików dzisiejszych zadań Kościoła katolickiego i wszystkich katolików świeckich.

Kościół katolicki spełnia przez swą hierarchję (całe duchowieństwo) wielką misję duszpasterską. W dobie dzisiejszego spoganienia człowieka, zepsucia stosunków i obyczajów **potrzeba duszpasterstwa Kościoła staje się tem większą i pilniejszą.** Ratować zagrożone dusze — oddawać je spowrotem Chrystusowi — przez dusze i serca szerzyć i utrwalać Królestwo Boże na ziemi — oto pilne zadania Kościoła i jego hierarchji.

Pracy jest zbyt dużo, a rąk zamało. **A więc wśród katolików świeckich trzeba poszukać przedłużenia ramienia duszpasterskiego Kościoła Chrystusowego.** Każdy prawdziwy katolik ma wziąć na siebie część pracy duszpasterskiej wśród swoich bliźnich — tej pracy, którą wykonywują biskupi i proboszczowie, ma być żywą i czynną pomocą dla nich w wielkiem dziele duszpasterskiem.

Taki udział wszystkich katolików świeckich — prawdziwych i uświadomionych — w apostolstwie hierarchicznem, czyli w dziele duszpasterskiem kościoła katolickiego **to właśnie jest Akcja Katolicka**, do której powołał nas J. Ś. Ojciec św., Pius X.

Jest to w Kościele Bożym coś nowego, coś, co trzeba dobrze zrozumieć i czem należy się dobrze przejąć. Dawniej też była praca organizacyj katolickich, ale zamykała się ona w znacznie ciaśniejszem kole celów (kulturalnych, oświatowych, charytatywnych). **Akcja Katolicka obejmuje wszystkie cele i środki, jakie stawia nasze duszpasterstwo i dlatego mogą do niej należeć wszyscy katolicy, którzy jako członkowie Akcji Katolickiej pracują na każdym terenie: w rodzinie, w szkole, w życiu kulturalnem, gospodarczem, publicznem i t. p.**

Akcja Katolicka jest wielkiem i powszechnem duszpasterstwem świeckiem; jako taka nie może ona łączyć się z partjami politycznemi i sama bezwarunkowo nie może uprawiać żadnej roboty partyjno-politycznej. **Jej obowiązkiem jest stać poza i ponad działalnością partyj politycznych.**

Duszpasterstwo świeckich, czyli Akcja Katolicka, uda się wtedy, gdy przedewszystkiem nastąpi **masowy powrót katolików do prawdziwego odrodzenia dusz.** Żywy i ustawiczny kontakt, i to ścisły kontakt (łączność) z Kościołem, częste modlitwy i praktyki religijne także w intencji bliźnich są dla duszpasterzy świeckich nieodzownie potrzebne, jako źródła samouświęcania się.

A że ogromna i zwyciężająca jest potęga dobrego przykładu — **apostoł, duszpasterz świecki musi świecić nim wszędzie** — musi żyć i działać prawdziwie po katolicku — nie tylko w rodzinie własnej, ale wszędzie, gdzie się znajdzie i gdzie tego zajdzie potrzeba.

Wreszcie poznawanie tych nowych obowiązków, których spełnienia wymaga od nas Kościół katolicki — jest także bardzo potrzebne. **Musi szerzyć się wśród nas uświadomienie katolickie, stwarzające też czujność katolicką.**

Takie są w streszczeniu główne myśli przemówienia J. E. Ks. Biskupa, które wywarło na zebranych wielkie wrażenie.

W toku dyskusji nad sprawami bieżącemi omówiono ostatnie zjawiska i wybryki na terenie szkolnym (sławetne okólniki antyreligijne niektórych pp. inspektorów). Zebrani stwierdzili, **że katolicy na Śląsku wysoko cenią pracę szkoły polskiej i nauczycielstwa polskiego — darzą ją szacunkiem, opieką i pomocą, ale nie ścierpią prowokujących uczucia katolickie wybryków niepoczytalnych jednostek**, które swoim brakiem taktu i zrozumienia duszy ludu śląskiego i naprężonych stosunków na Śląsku — swojemi kompromitującemi okólnikami wyrządzają na Śląsku nieobliczalne szkody może nie tyle Kościołowi, ile wychowaniu młodzieży, szkole polskiej i **interesom polskości na kresach zachodnich Państwa.**

Wyrażono życzenie, żeby w następnym Zjeździe-konferencji wzięli udział prezesi lub ich zastępcy, albo delegaci **wszystkich T. M. K. diecezji Śląskiej, zgłoszonych do Sekretarjatu**; ażeby urządzano na terenie diecezji **Zjazdy regjonalne mężów**, skupionych około większych środowisk (np. Rybnik, Tarnowskie Góry,

Lubliniec, Stary Bieruń i t. p.) i **kursy propagandowo-organizacyjne dla Zarządowców T. M. K.**

Wszystkie życzenia przyjęto i przekazano Sekretarjatowi.

Wobec tego, że Rząd polski potraktował przychylnie sprawę wydania odmiennego prawa stowarzyszeniowego dla organizacyj katolickich, należących do Akcji Katolickiej, można spodziewać się ostatecznego, a niedalekiego już może — Zjazdu delegowanych T. M. K. z całej diecezji, dla formalnego założenia Diecezjalnego Związku Towarzystw Mężów Katolickich i wybrania jego pełnego Zarządu.

Dzieci idą do szkoły

Kto przechodzi rano ulicami Katowic, lub innych miast i osiedli śląskich, może zauważyć dzieci śpieszące do szkoły.

Nieraz aż litość bierze na widok niektórych dzieci. Szyjki odsłonięte... W zsiniałych rączynach książki, lub torby z książkami... Twarzyczki zziębnięte. Małe postacie skulone z zimna...

Widać, że są to dzieci pochodzące z ubogich domów; widać, że ich rodziców nie stać na sprawienie dzieciom lepszego odzienia.

Pomimo biedy trzeba jednak więcej dbać o te dzieciny, marznące podczas drogi do szkoły...

Niechaj każda matka dopilnuje, żeby dziecku możliwie dobrze okryć szyję, lub żeby choć płaszczyk zapiąć pod szyją, gdyż na tle przeziębienia gardła powstają u dzieci różne choroby.

Niekażda matka, chociażby nawet chciała, może sprawić dziecku kupne rękawiczki. Ale można w inny sposób okryć drobne i delikatne ręce dziecka i uchronić je przed mrozem.

W każdym domu napewno znajdzie się kawałek ciepłej materji z jakiegoś starego płaszcza. Z materji tej wykraj, matko, i uszyj dla dziecka twego ciepłe rękawiczki, w których nie będzie mu zimno podczas niesienia książek do szkoły.

Wiele też dzieci cierpi na brak ciepłych pończoch; w podobny sposób jak rękawiczki, można sporządzić dziecku do bucików okrycie stóp... O tyle mróz mniej będzie dokuczać dzieciom.

Chociaż więc bieda daje się we znaki zwłaszcza podczas zimy, można i należy chronić — w sposób dla każdego dostępny — dzieci przed zimnem.

Gdy dzieci idą do szkoły, niech nie marzną, bo zziębnięte nie mają potrzebnej ochoty do nauki.

Obchodziliśmy niedawno „Tydzień Miłosiedzia"; minęły święta Bożego Narodzenia... Jakby to było pięknie, gdyby i teraz ludzie zamożniejsi **składali dla dziatwy na zimę bądź rękawiczki, bądź szaliki, bądź ciepłe pończoszki** (np. na ręce „Caritasu", Pań Wincentek i t. p.). A może znalazłaby się też niejedna rodzina katolicka, **któraby chętnie przygarnęła i okryła biedne dziecko?** Czyniąc to, jakbyśmy Dzieciątko Boże wspomagali, gdyż Chrystus Pan powiedział: **„Cokolwiek uczynicie jednemu z tych maluczkich, Mnieście uczynili."**

Czyńmy więc dobrze zziębniętym maluczkim!

Dbajmy o zdrowie.

Ratownictwo w nagłych wypadkach

Część III.

Stany nagłej utraty przytomności: Przekrwienie mózgu.

Przeciwieństwem niedokrewności mózgu, która, jak to mówiliśmy w poprzednim artykule, prowadzi do omdleń, jest stan nazwany **przekrwieniem mózgowia.** Już z samej nazwy: „przekrwienie" wynika, iż będziemy mieli tu do czynienia **z przeładowaniem naczyń krwionośnych mózgowych krwią.** Podczas gdy mózg w zniedokrwieniu jest blady a jego naczyńka krwionośnie słabo wypełnione krwią, **to mózg przekrwiony jest wybitnie zaczerwieniony** a sieć jego naczyń krwionośnych mocno rozdęta od napływu krwi. Mamy tu przeto do czynienia z dwoma biegunowo różnemi zjawiskami.

Nawały krwi do mózgu występując **napadowo** dają podstawę dla różnych objawów, które mogą miewać różnorakie nasilenie. Jak do napadów omdlenia usposabiają zaburzenia w systemie nerwowym, małokrwistość, osłabienie, wycieńczenie, tak znowu skłonność do przekrwień mózgu stwarzają takie sprawy jak **otyłość, skaza artretyczna, pełnokrwistość, wadliwości w gruczołach o wewnętrznej wydzielinie, nerwice.** Czynnikami wyzwalającemi napad przekrwienia bywają wzburzenia psychiczne (gniew), nadużycia w jedzeniu i piciu, wysoka temperatura otaczającego powietrza, zbyt rozgrzewające okrycie, użycie alkoholu, picie czarnej kawy i mocnej herbaty i t. p.

Z chwilą wystąpienia przekrwienia dana osoba poczyna odczuwać **ból i zawrot głowy, szum w uszach, ociężałość, niepokój i zdenerwowanie, bicie serca, mdłości i uczucie gorąca. W wypadkach cięższych następuje stan odurzenia, utraty przytomności i śpiączki.** W przekrwieniu mózgowia twarz chorego jest **silnie zaczerwieniona,** nieraz aż sinicza (a nie blada jak u omdlałego!), oczy są nabiegłe krwią, uszy wybitnie czerwone, a tętnice szyjne, których puls jest widzialny po obu stronach t. zw. grdyki — wydatnie biją. Objawy występujące przy nawałach krwi do mózgu, mianowicie: uczucie gorąca, niepokoju, zawroty głowy, bicia serca etc. w życiu codziennem bywają określane „uderzeniami krwi do głowy", zaś wypadki, gdzie na tle przekrwienia przychodzi do utraty przytomności, publiczność nielekarska nazywa błędnie „apopleksją".

Ratownictwo. Gdy zaczynają ukazywać się oznaki przeładowania mózgu krwią, należy zastosować środki, któreby mogły niejako odciągnąć krew z obrębu głowy. W tym celu należy **przyłożyć lód na głowę** lub zimny kompres, **nogi należy zanurzyć w gorącej wodzie,** do której dobrze jest dodać trochę mielonej gorczycy, soli lub octu oraz **należy się postarać o chłodne, świeże powietrze uchylając okna czy drzwi.** Przy zastosowaniu tych zabiegów zazwyczaj napad mija i następuje uspokojenie się. Jeżeli w następstwie napływu krwi do mózgu przyszło do omdlenia, należy czemprędzej daną **osobę ułożyć tak, iżby krew odpływać mogła ku dołowi, a więc układamy chorego z wzniesioną** wysoko górną połową ciała, zwalniamy mu uciskającą **odzież, nogi zanurzamy w gorącej kąpieli, na głowę dajemy drobno potłuczony lód w pęcherzu.** Gdy to wszystko nie pomaga rzeczą konieczną **jest upust krwi.** W tym celu należy postawić pijawki za uszami lub cięte bańki. Są osoby, które cierpią na nawykowe „uderzenia krwi do głowy", które dla nich stają się istną udręką ze względu na opisane przykre dolegliwości, jakie towarzyszą przekrwieniom mózgu. Są to zazwyczaj ludzie krępej budowy, otyli, pełnokrwiści, nadużywający czarnej, mocnej kawy, smakosze, alkoholicy, zwłaszcza lubujący się w piwie. Otóż tacy ludzie chcąc uniknąć przykrych nawałowych uderzeń krwi do mózgu powinni prowadzić **bardzo spokojny, higieniczny tryb życia.** W szczególności **bezwarunkowo** winni oni odzwyczaić się od trunków alkoholowych, kawy, herbaty, winni ograniczać się w paleniu tytoniu oraz zachowywać wielki **umiar w jedzeniu. Najodpowiedniejszem jest dla nich pożywienie jarskie, więc składające się z nabiału i jarzyn.** W razie otyłości musi być dieta ustalona w ten sposób, by sprzyjała ochudzeniu; **tę jednak kurację należy przeprowadzać pod dozorem lekarskim. Dalej,** ludzie skłonni do kongestyj powinni unikać wszelkich rozdrażnień (gniewu, kłótni), winni należycie się okrywać i nie przykrywać w łóżku nadmiernie rozgrzewającem nakryciem (pierzyna, podwójne kołdry, ciężkie koce i t. p.) **Ważna jest rzecza dbałość**

o należyte funkcjonowanie kiszek, w szczególności zaś przeciwdziałać należy zaparciu. Co się tyczy specjalnych kuracyj, to bardzo korzystne są kuracje zdrojowiskowe w Truskawcu, Iwoniczu, Ciechocinku, Karlsbadzie; niestety to leczenie zdrojowiskowe jest dosyć kosztowne i stąd jedynie zamożniejsi pacjenci mogą sobie na nie pozwolić. Otóż biedniejszym dostępną będzie kuracja karlsbadzka, która przeprowadza się w domu przez dzienne picie karlsbadzkiej wody w ilości 1—2 szklanek naczczo przez 3—4 tygodnie. Pozatem umiarkowany ruch na świeżem powietrzu, ostrożne wodolecznictwo (chłodne natryski, nacierania, zmywania i t. p.) dopełniają leczenia zapobiegawczego. Jeżeli powodem „uderzeń krwi do głowy" jest nerwowość, wtenczas koniecznem staje się leczenie tejże nerwowości. A więc chorym tym poleca się posilną dietę, zmianę otoczenia, wyjazd na wieś lub nad morze, leki wzmacniająco-uspokajające, wypoczynek i t. p. Nawały krwi do głowy, napastujące kobiety między 40 a 50 rokiem życia wymagają obok opisanego leczenia zażywania t. zw. organopreparatów.

Wkońcu zaznaczyć należy, iż aczkolwiek nader często napad przekrwienia mózgu mija bez szkody, to jednakże czasem zdarza się, że napad przybiera groźną formę i może skończyć się śmiercią. Stąd nie można napadów tych lekceważyć, lecz trzeba im przez właściwy tryb życia i leczenie, które w grubych zarysach przedstawiliśmy, przeciwdziałać.

Lek. med. W. Sierosławski, Kraków.

Zawodowa praca kobiet.

Szczególnie dzisiejsza kobieta napotyka przy swoim warsztacie pracy na liczne ponętne pokusy i podstępne sidła, zagrażające jej czci i godności. Nie posiadając nieraz należytego przygotowania moralnego, załamuje się wewnętrznie, stoi bezradna i chwiejna wobec ważnych nieraz spraw i przeżyć. W mozolnym trudzie o chleb codzienny zdarza się często, że kobieta uznaje i stara się tylko o życie doczesne, jego potrzeby i przyjemności, zapominając nader często o swoich obowiązkach względem Boga i własnej duszy.

Ale wiadomo, że do obrony i walki trzeba odpowiednio uzbroić się i należytych sił zaczerpnąć. Trzeba przedewszystkiem wniknąć do głębi naszych dusz, gruntownie uporządkować własne sumienie, usunąć z niego warstwę przyziemnych naleciałości i brudu, by w ten sposób utorować Bogu drogę do naszych serc. Wówczas łaska Boża poprze nasze usiłowania nad udoskonaleniem własnem, umocni i pogłębi nasze życie wewnętrzne i ułatwi nam zrozumienie i osiągnięcie naszego najwyższego celu.

Trudno atoli dojść do tego udoskonalenia bez odpowiedniego pokarmu i lekarstwa duchowego, trudno zdobyć się na tak wzniosły wysiłek wśród rozgwaru i zgiełku codziennego, wśród trosk i kłopotów ziemskich. Trzeba koniecznie uciec od świata, porzucić pracę i ludzi i w najgłębszej ciszy i skupieniu wejrzeć w głąb własnej duszy, zastanowić się nad sobą i celem życia.

Najlepszym, niezawodnym środkiem ku temu są rekolekcje zamknięte. Porzucamy na kilka dni dom i pracę, idziemy na spotkanie z Bogiem, by w Jego obliczu rozważać nad istotą i prawdziwą wartością życia, poznać nasze ułomności, wady i potrzeby i zaczerpnąć z nauk i spowiedzi rekolekcyjnej moc i hart do poprawy i wytrwania w dobrem. Wrócimy do naszych warsztatów pracy podniesione na duchu, pogodne, radosne, szczęśliwe i uświęcone. Pokrzepione i uspokojone wewnętrznie z silną wiarą w sercu pójdziemy na podbój życia, by odnowić je w duchu Chrystusowym.

Diecezjalny Sekretarjat Rekolekcyjny urządza w dniach od 19—23 marca w Kokoszycach **rekolekcje zamknięte dla pracownic żeńskich**, w których to rekolekcjach mają wziąć udział wszystkie nasze Kółka. Koszty uczestnictwa na rekolekcjach wynoszą 15,— zł. Wzywamy wszystkie Wydziały, by już teraz podały powyższy komunikat członkiniom i zachęciły je do jak najliczniejszego udziału. Zgłoszenia przyjmuje Sekretarjat Stow. Kobiet Zarobkujących pod op. św. Zyty, Katowice, ul. Marjacka 22, do **dnia 1 marca br.**

Stow. Katowice. Walne zebranie odbędzie się w niedzielę, dnia 28 stycznia po nieszporach w Domu św. Zyty. — Pogadanki z dziedziny higjeny wznawiamy znów po przerwie przedświątecznej. Następna pogadanka na temat gruźlicy przypada na środę, dnia 10 stycznia o godz. 20-tej.

Uwaga! W niedzielę, dnia 7 stycznia urządzamy wspólną wycieczkę do Panewnika, celem zwiedzenia tamtejszego żłóbka. Wyruszamy pieszo z Domu św. Zyty o godz. 13,30. Powrót nastąpi koleją około godz. 19-tej. Uczestniczki z Kół zamiejscowych również bardzo mile widziane!

Koło Urzędniczek. Następne zebranie plenarne odbędzie się w niedzielę, dnia 14 stycznia o godz. 10-tej w Domu św. Zyty. W programie wykład z historji rozwoju ruchu kobiecego oraz obrady nad ujęciem metodycznem pracy organizacyjnej.

Koło Szopienice rozpoczyna dnia 8 stycznia 6-tygodniowy kurs pieczywa i legumin. Nauka odbędzie się w kuchni klasztornej. Zebranie informacyjne w sprawie kursu odbędzie się w klasztorze dnia 7 bm. po nieszporach. Mamy nadzieję, że Kółko szopienickie skorzysta z tej niezwykle taniej i pożytecznej sposobności gruntownego wyuczenia się umiejętności pieczenia i sporządzania legumin. Nieczłonkinie mogą również w powyższym kursie wziąć udział.

Zamiejscowe Koła! Prosimy wydziały o zwołanie możliwie jeszcze w styczniu walnych zebrań oraz o doniesienie do sekretarjatu naszego o ich terminie.

Z okazji Nowego Roku śpieszymy złożyć Przewielebnym Księżom Patronom, Szanownym Wydziałom oraz wszystkim Stowarzyszeniom najserdeczniejsze życzenia miłości wzajemnej, pogody ducha, wytrwałości oraz szczodrych łask Bożych, by praca nasza stowarzyszeniowa osiągnęła w Nowym Roku jak najpełniejszy rozwój.

O pielęgnowaniu roślin pokojowych w zimie

Niema człowieka, któryby nie lubił kwiatów. Zwiastunem wiosny w pokoju jest pierwszy bukiecik kwiatów zerwanych na polu. Któż nie kocha kwiatów? I kto się niemi nie cieszy? Cieszy się niemi Jezus i Boża Mateczka, kiedy ołtarze w wiejskich kościółkach lub po miastach toną wśród kwiatów. Prawda, że teraz zima, ale przecież są kwiaty w doniczkach, przeróżne zielone krzewy, stojące na oknach waszych izb i oczekujące waszej opieki. Bo kwiatem trzeba się opiekować — o tem wiecie.

W zimie pielęgnujemy nasze kwiaty nieco inaczej niż w lecie, gdyż nie chodzi o bujny wzrost rośliny, ale o to, aby przetrzymała zdrowo miesiące zimowe.

Przedewszystkiem dostarczamy roślinie wody, tak zresztą jak i w lecie, pamiętać o tem trzeba zawsze.

Jeśli będziemy źle roślinę podlewać, wtedy zachoruje; o ile będzie miała wody za dużo, zgniją korzenie i ziemia skwaśnieje; o ile damy wody za mało, roślina więdnie i zamiera. Niektóre z nich, jak azalje, rododendrony i kamelje — nie więdną nawet, ale przy suchej ziemi zrzucają pączki i liście.

Ziemia w doniczce powinna być zawsze dość wilgotna. Czy ziemia jest dość wilgotna czy sucha, przekonamy się, zanurzając palec do ziemi, na 2 do 3 centymetry w głąb; albo jest jeszcze drugi sposób: uderzamy o zewnętrzną ścianę doniczki palcem lub twardym przedmiotem. Gdy ziemia w doniczce jest wilgotna, odgłos uderzania będzie głuchy, mocny, gdy jest sucha, odgłos będzie przypominał uderzenie w puste naczynie.

Podlewamy roślinę wtedy, gdy ziemia w doniczce jest prawie sucha. W zimie podlewamy rzadziej niż w lecie. Woda nie może być zimna, taka prosto ze studni lub wodociągu, lepiej niech postoi i ogrzeje się nieco.

Rośliny cierpią przez różne szkodniki, z któremi gospodynie, lubiące swoje kwiaty, muszą walczyć, ale niekiedy nie wiedzą, jak się do tego zabrać. Do tych szkodników należą najczęściej mszyce. Usuwamy mszyce przez obmywanie rośliny wodą z rozpuszczonem w niej szarem mydłem (możemy do tej wody

z mydłem dodać także odwaru z liści tytoniowych). Po upływie kilku godzin znowu zmywamy roślinę, ale już czystą wodą. Odrazu mszyce jednak nie zginą, polewanie trzeba parę razy powtarzać

Jeżeli będziemy się rośliną opiekować w zimie, napewno odwdzięczy się pięknym kwiatem w lecie! **Abé.**

Wiosenne kwiaty w lutym

Gdy na dworze hula wiatr i dmie tumanami śniegu, a na szybach mróz rzeźbi misterne wzory, miło mieć w domu zielone gałązki — zapowiedź wiosny. Dojść do zielonych, kwitnących gałązek jest łatwo. Oto sposób:

W połowie stycznia lub na początku lutego ucinamy bardzo ostrym nożem kilkanaście gałązek różnych drzew i krzewów. Do tego celu najlepiej nadają się gałązki drzew owocowych, baśki wierzbowe lub leszczynowe. Wybierać należy gałązki młode, zeszłoroczne, jeszcze nie zdrewniałe. Teraz przygotowujemy odpowiednią ilość wazoników. Na każdej gałązce robimy cztery nacięcia, długie na 4 do 6 centymetrów, aby gałązka łatwiej chłonęła wodę. Woda, którą napełniamy wazoniki, musi być ogrzana do 40 stopni C. W słoikach czy wazonikach układamy gałązki, nie mieszając odmian. Następnie musimy sobie przygotować skrzynkę tak dużą, aby wazoniki razem z gałązkami w niej się zmieściły. Dno i boki skrzynki wyścielamy sianem. Wstawiamy wazoniki do środka i skrapiamy gałązki bardzo obficie ciepłą wodą, może być prawie gorącą, poczem skrzynkę nakrywamy wiekiem, czy kocem i umieszczamy ją w ciepłem miejscu, blisko pieca. Regularnie rano i wieczorem opryskiwamy gałązki ciepłą wodą. W miarę wyparowywania wody w wazonikach dolewamy świeżej.

Do dziesięciu lub czternastu dni pączki na gałązkach napęcznieją. Wtedy to wyjmujemy gałązki, ustawiamy na słońcu, oczyszczając przytem z zielonego nalotu. Gałązki wyjęte z paczki i postawione na słońcu zraszamy dwa razy dziennie, jak poprzednio. Im więcej światła i ciepła ma wtedy roślina, tem szybciej zakwita, nie trzeba również i zapominać o zmianie wody, gdy ta w wazonikach zmętnieje lub pokryje się pleśnią.

Po czterech tygodniach od chwili ścięcia gałązek z drzewa otrzymamy w domu śliczne zielone gałązki, osypane kwieciem, które ozdobią stół wielkanocny i przypomną, że wiosna już niedługo. **Abé.**

Pielęgnacja włosów

Na to, żeby mieć zdrowe, a co zatem idzie, ładne włosy, może sobie pozwolić każda kobieta, nawet ta, co ciężko pracuje. Przedewszystkiem musi dbać o ich czystość. Głowa musi być często myta, a to co ludzie powiadają, że od częstego mycia głowy włosy wypadają, jest przesądem i głupstwem. Włosy wypadają od brudu, od niewyczesywania i niemycia przeważnie. Znacie wszystkie tak zwany łupież. Otóż łupież powoduje nadmierna tłustość skóry i włosów oraz ich wypadanie. Są jeszcze inne przyczyny, przez które włosy marnieją i wypadają, a to — nieodpowiednie odżywianie, zatruwanie zdrowia alkoholem oraz choroby, wycieńczające organizm, jak np. tyfus.

Myć głowę winno się możliwie często dobrem prostem mydłem. O ile chcecie wzmocnić włosy i zaradzić ich wypadaniu, podam receptę na mydło płynne, które przyrządza w każdej aptece. Naturalnie trzeba tę receptę przynieść z sobą i pokazać w aptece. Jak każda recepta, tak i ta pisana jest po łacinie.

Sapo kalinus	65,0	gramów
Spiritus odoratus	5,0	„
Spiritus	5,0	„

Płynu tego nie trzeba używać zbyt dużo do mycia, co jest niepotrzebne i kosztowne, wystarczy brać na rękę mało płynu, za to dokładnie nacierać skórę głowy. Następnie spłókuje się głowę w gorącej wodzie i to tak gorącej jak tylko można wytrzymać. Gorąca woda rozpuszcza tłuszcz i oczyszcza głowę z brudu. Po gorącej trzeba spłókać w zimnej wodzie.

Myjmy starannie nasze włosy, dbajmy o zdrowie, nie pijmy alkoholu, a nie będzie ludzi łysych lub o marnych, brzydkich włosach. **Abé.**

„Ojciec — Matka"

Niema na świecie idealniejszego wyrazu nad wyraz „Ojciec". Przypomina nam to słowo zaszczyty ojca, lecz i jego obowiązki. Bóg łączy największą moc i największą miłość w słowie „Ojcze", wymawianem tak często w modlitwie codziennej. Każdy ojciec jest zastępcą Boskiego autorytetu.

Sławie ojca odpowiada troska ojca o dobro rodziny. Pilny w pracy troszczy się o jej utrzymanie. — Wszystkie swe siły łoży na to, aby tylko dzieciom nic nie brakowało. Całe jego szczęście zależy od zdrowia, dobrego powodzenia jego miłych. Nawet nie żałuje życia, byleby tylko dzieciom się dobrze powodziło.

Nie mniej zaszczytne i wielkie jest zadanie, które Bóg zakreślił matce. Chociaż wyraz „ojciec" wyższym jest co do autorytetu, słowo matka przemawia więcej do serca. Przy dźwięku słowa „matka" rozjaśniają się twarzyczki dzieci i cieszą się ich serca. I dla matki jest największem szczęściem kółko rodzinne w którem wszystko znajdzie, co jej zadowolenie przynieść może. „Matka" — to ofiarna miłość. Któż jest w możności policzyć wszystkie ofiary matki, poniesione dla dzieci? Macierzyńska miłość łączy członków rodziny w jedną całość. Matka jest ośrodkiem domu, słońcem, które wszystkich do siebie przyciąga, które powoduje, że w domu jest miło, ciepło i wesoło. Jeżeli ojciec stara się o utrzymanie, to matka troszczy się o sumienne spełnienie obowiązków domowych. Dzieci takich rodziców wstępują do życia rzetelnie przygotowane, dające sobie radę i w ciężkiem położeniu.

Nieszczęśliwe są dzieci, które przedwcześnie straciwszy rodziców, rzucone są na łaskę losu lub takie, które pochodzą z lekkomyślnych stosunków. Czyż można je pozostawić w nieodpowiedniem środowisku? Zdarzają się wypadki, gdzie lekkomyślna matka, chcąca pozbyć się obowiązku, oddaje katolickie dziecko do niekatolickiej rodziny, — sprzedaje dusze za kilka złotych. Czyż możemy patrzeć na taki handel niemowlętami? Często rozpacz doprowadza matkę do zwyrodniałego czynu dla braku ogniska domowego i środków do życia. Musimy dbać o to, aby katolickie dzieci zostały wychowane w katolickich rodzinach.

Dlatego apelujemy do katolickich rodzin, aby brały udział w opiece nad nieszczęśliwemi niemowlętami, aby chętnie przyjęły dziecko na wychowanie, aby zgłaszały się za opiekunów dzieci. Sekretarjat Katowickiego Okręgu „Caritas", ul. Krasińskiego 5, tel. 32-36 służy w tej sprawie radą i pomocą.

Rozmaitości

Co robią z kawą? Plantatorzy kawy w Brazylji nie wiedzą co czynić z nadmiarem tego produktu. Tysiące worków topią w morzu, część używają do opalania lokomotyw, ostatnio farmerzy wpadli na pomysł destylowania ziarn kawy i przerabiania ich na likier.

Co wszystko znaleziono w środkach żywnościowych, badanych przez Wojewódzki Zakład Badania żywności? Z 1335 prób mleka w 199 próbach było mleko fałszowane nadmierną ilością wody. W 11 wypadkach uznano masło za fałszowane. Wędlin zbadano 40 prób, a w 13 znaleziono objawy rozkładu, w niektórych nawet robaki. Z pomiędzy 87 prób soków owocowych i syropów 47 prób znaleziono fałszowane syropem kartoflanym. W 31 wypadku przyprawy do zup i sosów zawierały domieszkę bezwartościowych składników. Korzenie fałszowane były domieszką mielonej bułki. W 22 wypadkach znaleziono w wyrobach cukierniczych zamiast miodu — syrop kartoflany